गुणशील, शूरवीर तथा दीर्घायु था। इससे भी अधिक, भगवान् श्रीकृष्ण का वह परम अन्तरंग सखा था। आज से पाँच हजार वर्ष पूर्व अर्जुन को हमारी तुलना में निःसन्देह कहीं श्रेष्ठ सुविधायें उपलब्ध थीं। तब भी, उसने इस योगपद्धति को अंगीकार नहीं किया। उसने किसी समय इस पद्धति का अभ्यास किया हो, ऐसा कोई प्रमाण इतिहास में नहीं मिलता। इसलिए कलियुग में तो इस विधि को बिल्कुल असम्भव ही समझना चाहिए। कुछ दुर्लभ व्यक्तियों को छोड़कर अधिकांश साधारण मनुष्यों के लिए तो यह असाध्य ही है। यदि पाँच हजार वर्ष पूर्व यह स्थिति थी तो वर्तमान के विषय में क्या कहना है? योग के नाममात्र के विद्यालयों और संघों में इस योगपद्धति का अन्धानुकरण करने वाले दृष्टिहीन मनुष्य अपने अमूल्य समय का केवल अपव्यय कर रहे हैं। योग के सच्चे लक्ष्य के सम्बन्ध में वे पूर्ण अज्ञानी हैं।

चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम्।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम्।।३४।।

चञ्चलम्=अस्थिर; **हि**=निःसन्देह; **मनः**=चित्त; **कृष्ण**=हे कृष्ण; **प्रमाथि**=उद्वेगकारक; **बलवत्**=बलवान्; **दृढम्**=दुराग्रही; **तस्य**=उसका; **अहम्**=मैं; **निग्रहम्**=वश में करना; **मन्ये**=मानता हूँ; **वायोः**=वायु की; **इव**=भाँति; **सुदुष्करम्**=कठिन।

अनुवाद

क्योंकि हे कृष्ण! मन बड़ा चंचल उद्वेगकारक, बलवान् और दुराग्रही है। इस कारण, मुझे मन को वश में करना वायु को वश में करने से भी कठिन लगता है।।३४।।

तात्पर्य

मन इतना अधिक बलवान् और दुराग्रही हो गया है कि कभी-कभी तो बुद्धि पर भी अधिकार कर लेता है, यद्यपि उसकी स्वाभाविक स्थिति बुद्धि के अधीन रहने की है। सांसारिक मनुष्य को कितनी ही प्रतिकूलताओं का सामना करना पड़ता है; अतः मन को वश में करना निःसन्देह बड़ा कठिन कार्य है। शत्रु-मित्र दोनों में मन को सम करना कृत्रिम रूप में ही सम्भव हो सकता है। वास्तव में तो कोई भी संसारी मनुष्य ऐसा नहीं कर सकता, क्योंकि यह प्रचण्ड वेगवती वायु को वश में करने से भी कठिन है। वैदिक शास्त्रों में उल्लेख है:

आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव च
बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मनः प्रग्रहमेव च।
इन्द्रियाणि हयानाहुर्विषयांस्तेषु गोचरान्
आत्मेन्द्रियमनोयुक्तो भोक्तेत्याहुर्मनीषिणः।।

'जीवात्मा प्राकृत देह रूपी रथ में सवार है। बुद्धि इसका सारथि है, मन लगाम है और इन्द्रियाँ घोड़े हैं। इस प्रकार मन और इन्द्रियों के संग में आत्मा सुख-दुःख भोगता है—ऐसा मूर्धन्य मनीषियों का कहना है।'' बुद्धि को मन का नियंत्रण करना